5 طرق تخلصك من النكد

1- الاحترام:

قبل أن تبدئي بالكلام، فكري بالكلام الذي سيخرج منك وحاولي تلطيفه واعتماد أسلوب هادئ ومدروس بعيداً عن أي استخدام للعبارات المستفزة والجارحة. فالأسلوب المحترم هو مفتاح نجاحك.

2- الهدوء:

بدلاً من الغضب وحرق الأعصاب، الهدوء سيوصلك إلى مبتغاك. هدئي أعصابك وابتعدي عن الغضب عد تحدثك إلى الزوج لأنّ الرجال عموماً ينفرون من المرأة السريعة الغضب ويحبون الزوجة اللطيفة والهادئة.

3- التعلّ ُم من التجارب:

فكّ ِري بالتجارب السابقة واكتشفي الخطأ من الصح، وحاولي اكتشاف الأسلوب الأكثر إيجابية والأكثر راحة لك ولزوجك. اعتمدي أسلوب المناقشة واعتماد الحجج والبراهين للإقناع بدلاً من الإلحاح.

4- مراجعة الذات:

في الكثير من الأحيان يعتمد الرجل على اتهام المرأة بالنكد للتهرب من مطالبها وعدم الرغبة بالإجابة عن السؤال، وهنا عليك مراجعة نفسك وهل أنت محقة بمطلبك وأسلوبك؟ إذا كانت الإجابة نعم، لا تستسلمي لكلامه وكرري مطلبك بوضوح.

5- التنفيذ:

في حال طلبتِ طلبكِ مرة أو اثنتين ولم تحلصي على استجابة من الشريك، تصرفي فوراً. وبدلاً من إضاعة الوقت في تكرار المطلب والإصرار عليه قومي بتنفيذه واعتمدي على نفسكِ وصلاحياتكِ.